

Wedang Secang : Rahasia Alami dari Nusantara untuk Redakan Batuk dan Pilek!

Category: LifeStyle

4 November 2024



Prolite – Wedang Secang: Ramuan Herbal Nusantara untuk Meredakan Batuk dan Pilek secara Alami

Musim hujan datang lagi! Cuaca yang dingin dan lembap membuat tubuh lebih rentan terserang batuk dan pilek, apalagi kalau kita tidak menjaga kondisi tubuh dengan baik. Nah, daripada buru-buru minum obat, ada baiknya coba yang alami dulu, kan?

Salah satu minuman tradisional nusantara yang punya banyak khasiat untuk kesehatan, termasuk meredakan batuk dan pilek, adalah **wedang secang**.

Ramuan herbal yang terbuat dari kayu secang ini tidak hanya ampuh membuat badan lebih hangat, tapi juga membantu meningkatkan kekebalan tubuh.

Penasaran kenapa wedang secang bisa jadi solusi ampuh di musim hujan? Yuk, kita bahas lebih lengkap tentang manfaatnya, cara membuatnya, dan tips menikmati wedang secang biar makin optimal!

Khasiat dan Kandungan Secang untuk Batuk dan Pilek



Kayu secang mungkin terlihat sederhana, namun ternyata menyimpan banyak zat aktif yang bermanfaat bagi tubuh. Di dalamnya terdapat kandungan senyawa flavonoid, saponin, tanin, dan brazilin.

Nah, brazilin inilah yang berperan besar memberikan warna merah pada wedang secang serta memiliki sifat antioksidan yang tinggi. Selain itu, secang juga memiliki sifat antiinflamasi dan antibakteri yang bisa membantu melawan infeksi.

▪ Meredakan Batuk dan Pilek

Batuk dan pilek umumnya disebabkan oleh infeksi virus atau bakteri. Kandungan antibakteri pada kayu secang membantu tubuh melawan kuman penyebab batuk dan pilek, sedangkan antioksidannya menjaga sistem imun tetap kuat. Flavonoid dan tanin juga berfungsi sebagai anti inflamasi, membantu mengurangi peradangan pada tenggorokan, yang sering terjadi saat batuk.

▪ Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Musim hujan adalah waktu yang pas untuk minum wedang secang secara rutin. Kombinasi zat-zat aktif pada secang mendukung tubuh kita untuk lebih tahan terhadap serangan penyakit, terutama flu musiman yang sering datang saat

cuaca dingin. Kandungan antioksidan pada kayu secang juga membantu membersihkan tubuh dari radikal bebas, membuat sistem imun lebih prima.

- **Efek Menghangatkan dan Menenangkan**

Selain meredakan batuk dan pilek, wedang secang juga memberikan efek hangat pada tubuh. Cocok banget diminum saat malam hari atau setelah hujan deras. Efek hangat dari wedang secang membuat tubuh jadi lebih rileks dan nyaman, terutama buat kamu yang sedang kelelahan.

Cara Membuat Wedang Secang Tradisional yang Enak dan Berkhasiat



Kalau biasanya kamu minum teh atau kopi, sesekali coba deh wedang secang! Rasanya yang unik dengan aroma khas rempah-rempah pasti bikin pengalaman minum wedang makin nikmat. Berikut resep sederhana yang bisa kamu coba:

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 5 gram kayu secang (bisa beli di pasar atau toko herbal)
- 2 batang serai, geprek sedikit
- 3 lembar daun pandan
- 2 ruas jahe, memarkan
- 1–2 kayu manis (untuk rasa manis alami)
- Gula aren atau madu secukupnya
- 500 ml udara

Cara Membuat

1. Rebus air bersama kayu secang, jahe, serai, daun pandan, dan kayu manis. Biarkan mendidih selama 15–20 menit, hingga air berwarna merah kecokelatan.
2. Setelah air berubah warna dan mengeluarkan aroma harum

rempah, matikan api.

3. Saring wedang secang dan tuang ke dalam gelas.
4. Tambahkan gula aren atau madu sesuai selera untuk menambah rasa manis alami.

Gampang banget kan? Kamu juga bisa menambahkan cengkeh atau kapulaga sesuai selera untuk aroma yang lebih kaya. Wedang secang siap dinikmati hangat-hangat, bikin tubuh makin rileks dan nyaman!

Tips Menikmati Wedang Secang untuk Jaga Kesehatan di Musim Hujan



Ilustrasi minum jamu – Freepik

Wedang secang nggak cuma enak dan menenangkan, tapi juga bisa jadi teman setia saat musim hujan buat menjaga kesehatan. Berikut beberapa tips agar wedang secang bisa lebih optimal:

- **Konsumsi Rutin di Pagi atau Malam Hari**

Minum wedang kayu secang di pagi hari bisa jadi alternatif untuk memulai hari dengan tubuh yang lebih hangat. Sedangkan saat malam hari, wedang secang bisa membantu kamu tidur lebih nyenyak karena tubuh terasa hangat dan rileks.

- **Padukan dengan Makanan Sehat**

Saat cuaca dingin, tubuh membutuhkan asupan lebih banyak vitamin dan mineral. Kamu bisa memadukan wedang kayu secang dengan makanan kaya vitamin C, seperti jeruk atau kiwi, agar kekebalan tubuh semakin terjaga.

- **Simpan Stok Kayu Secang di Rumah**

menyimpan kayu secang sebagai stok di dapur bisa jadi investasi kesehatan, apalagi di musim hujan. Jadi, jika sewaktu-waktu butuh, kamu bisa langsung membuatnya sendiri tanpa harus keluar rumah.

- **Jadikan sebagai Bagian dari Self-Care**

Selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, menikmati wedang ini juga bisa jadi bagian dari waktu self-care. Momen minum wedang sambil menikmati suasana tenang setelah hujan bisa jadi cara jitu untuk mengisi ulang energi dan menjaga pikiran tetap positif.

Minum Wedang Secang untuk Tubuh yang Lebih Kuat di Musim Hujan!

Nah, itu dia semua tentang wedang secang, ramuan tradisional Nusantara yang bisa jadi solusi alami buat meredakan batuk dan pilek.

Jadi, yuk coba buat sendiri wedang ini di rumah! Selain menambah kehangatan, wedang secang juga membuat tubuh lebih siap melawan penyakit.

Selamat mencoba, dan semoga tubuhmu tetap sehat dan kuat sepanjang musim hujan!

Wedang Uwuh: Ini 6 Manfaatnya yang Harus Kamu Tahu!

Category: LifeStyle
4 November 2024



Prolite – Kalau kamu suka minuman hangat dengan aroma rempah yang khas, kamu harus coba wedang uwuh! Minuman tradisional ini punya segudang manfaat lho! Penasaran? Yuk kita simak bareng-bareng!

Wedang uwuh adalah minuman tradisional Indonesia yang terkenal di daerah Yogyakarta, terutama di wilayah Imogiri, Kabupaten Bantul.

Ada sebuah jurnal nih, judulnya “Inovasi Wedang Uwuh yang Memiliki Khasiat untuk Penderita Hipertensi dan Diabetes” (Jurnal Riset Daerah, Edisi Khusus 2017), di jurnal itu mereka bilang minuman ini dulu bukan sembarang wedang loh.

Kata masyarakat di sekitar makam raja-raja di Imogiri, wedang uwuh dulu adalah minuman istimewa yang disajikan sama para raja buat menjamu tamu-tamunya.

Wah keren banget gak sih, sekarang kita udah bisa dengan mudahnya ngerasain minuman ini. Jadi buat kamu yang lagi ke Jogja apalagi tinggal di Jogja, wajib banget deh buat minum wedang uwuh. Karena minuman ini tuh gak cuman enak rasanya, tapi juga punya berbagai manfaat untuk kesehatan.

Jadi, apa aja sih manfaat wedang uwuh?



Shutterstock

Wedang uwuh terbuat dari campuran rempah-rempah seperti, jahe, kayu secang, batang cengkih dan daun cengkih, kayu manis, daun pala, kapulaga, dan ditambah gula batu. Kombinasi bahan-bahan ini memberikan minuman yang kaya akan manfaat kesehatan. Berikut adalah beberapa manfaat wedang uwuh :

1. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh



Rempah-rempah yang ada di dalamnya, seperti jahe, kayu manis, dan cengkeh, mengandung senyawa antioksidan yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Minuman ini dapat membantu melawan radikal bebas dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Ada penelitian yang bilang dalam Journal of Agriculture and Food Chemistry, rempah-rempah yang ada di dalamnya itu kaya akan antioksidan yang bisa ngelawan radikal bebas. Makanya, dengan rutin minum wedang, bisa ngurangin risiko penyakit kronis di tubuh kita.

2. Meringankan Masalah Pencernaan



iStock

Wedang uwuh memiliki sifat antimikroba dan antiinflamasi, yang dapat membantu meringankan masalah pencernaan seperti gangguan lambung, kembung, dan mual. Jahe yang merupakan salah satu bahan utama dalam wedang uwuh juga terkenal karena

kemampuannya meredakan gangguan pencernaan.

3. Menghangatkan Tubuh



klikdokter

Wedang uwuh adalah minuman yang sempurna untuk menghangatkan tubuh terutama saat cuaca dingin atau musim hujan. Rempah-rempah seperti kayu manis dan jahe dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan rasa hangat yang menyenangkan.

4. Meredakan Batuk dan Sakit Tenggorokan



sehataqua

Gula batu itu punya khasiat obat yang spesial dan nutrisi penting yang bisa nyamanin kondisi kita seketika. Rempah-rempah yang ada di wedang uwuh ini bakal bantu kita ngeluarin lendir yang bikin ganggu tenggorokan dan napas kita. Jadi, wedang uwuh ini emang jadi pilihan terbaik buat ngatasin batuk dan sakit tenggorokan yang bikin kita nggak nyaman.

5. Meningkatkan Kesehatan Jantung



klikdokter

Ada beberapa bahan rempah yang ada di dalamnya yang bikin jantung kita sehat. Misalnya, kayu secang yang ada di dalamnya. Nah, penelitian menunjukkan kalo pigmen merah yang ada di kayu secang, yang disebut Brazilein, punya efek positif buat kesehatan jantung.

Tapi, nggak cuma kayu secang aja, bumbu kayu manis juga punya hubungan yang baik buat mengurangi risiko penyakit jantung, yang kan sering jadi penyebab kematian dini. Nah, sekitar 1

gram atau setengah sendok teh kayu manis per hari udah terbukti punya manfaat bagus buat orang yang punya diabetes tipe 2.

Kayu manis ini bisa bantu ngecilin kolesterol, terutama kolesterol LDL yang sering disebut “kolesterol jahat” dan *trigliserida*. Tapi tenang aja, buat kolesterol HDL yang disebut “kolesterol baik”, nggak usah khawatir, karena nilainya tetap stabil kok.

Dalam penelitian pada hewan, kayu manis juga terbukti bisa menurunkan tekanan darah. Nah, kalo semua faktor dari rempah-rempah ini digabungin, bisa banget mengurangi risiko penyakit jantung secara signifikan.

Dan masih banyak lagi manfaat yang terkandung dalam rempah-rempah yang ada dalam wedang uwuh. Dengan manfaat sebanyak itu kamu bisa bikin minuman ini dengan mudah di rumah lho! Gak usah mahal-mahal cukup pakai bahan-bahan yang ada di rumah aja.

Berikut Cara Membuat Wedang Uwuh yang Simpel

Bahan-bahan yang diperlukan :

- 40 gram serutan kayu secang kering
- 50 gram gula batu
- 6 cm jahe, yang dibakar dan digeprek
- 2 lembar daun kayu manis kering
- 3 lembar daun cengkih kering
- 3 lembar daun pala
- 10 butir cengkih
- 700 ml air

Langkah-langkah pembuatan :

1. Cuci bersih semua bahan
2. Didihkan air dalam panci besar
3. Masukkan semua bahan termasuk gula batunya dan aduk perlahan
4. Biarkan campuran mendidih dengan api kecil selama sekitar 10-15 menit, atau hingga aroma rempah-rempah tercium.
5. Saring wedang uwuh ke dalam gelas atau cangkir.
6. Jika kamu suka, tambahkan susu kental manis untuk memberikan rasa manis yang lebih lezat.
7. Minuman siap disajikan!

Nikmati saat masih hangat agar kamu makin segar. Kamu bisa menikmatinya setiap saat, terutama saat cuaca sedang dingin atau ketika ingin bersantai. Rasakan kehangatan dan manfaat kesehatannya saat menyeruput wedang yang lezat ini.

Nah, sekarang kamu sudah tau kan manfaat dan cara membuat wedang uwuh. So, jangan ragu untuk mencoba minuman tradisional yang menghangatkan dan menyehatkan ini. Selamat menikmati!